

CRECIENDO CON EQUILIBRIO

INTRODUCCIÓN

En el mundo de las cosas físicas, el crecimiento es un proceso que ocurre sin nuestra intervención. Salvo en casos extremos de desnutrición, el cuerpo crece solo y alcanza la etapa de adulto sin nuestra ayuda.

Por supuesto que una buena dieta alimentaria, el ejercicio y el descanso apropiado, pueden contribuir a un resultado más saludable. Pero aún cuando las personas no hagan lo antes mencionado, su crecimiento y madurez física ocurren sin mayores contratiempos. De esto, podemos desprender la siguiente idea: "Todo ser vivo, tiende a crecer".

Lamentablemente, esto no ocurre en todas las áreas de nuestra vida en las que podemos desarrollarnos como personas; ya que el crecimiento en ciertas áreas no depende solo de que estemos vivos, sino que intervienen muchos otros factores como nuestra forma de ver la vida, nuestras actitudes, nuestras motivaciones, metas, etc.

El crecimiento o la falta de éste, está profundamente ligado al sistema de creencias; Salomón lo expresa así: **"Porqué cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él**" Prov. 23:7

¿Qué es el sistema de creencias?

Es el conjunto de enseñanzas, doctrinas y credos sobre los cuales descansa la identidad de un individuo, familia o sociedad; este sistema genera una mentalidad, la cual condiciona la toma de decisiones, el estilo de vida y conduce a un destino final.



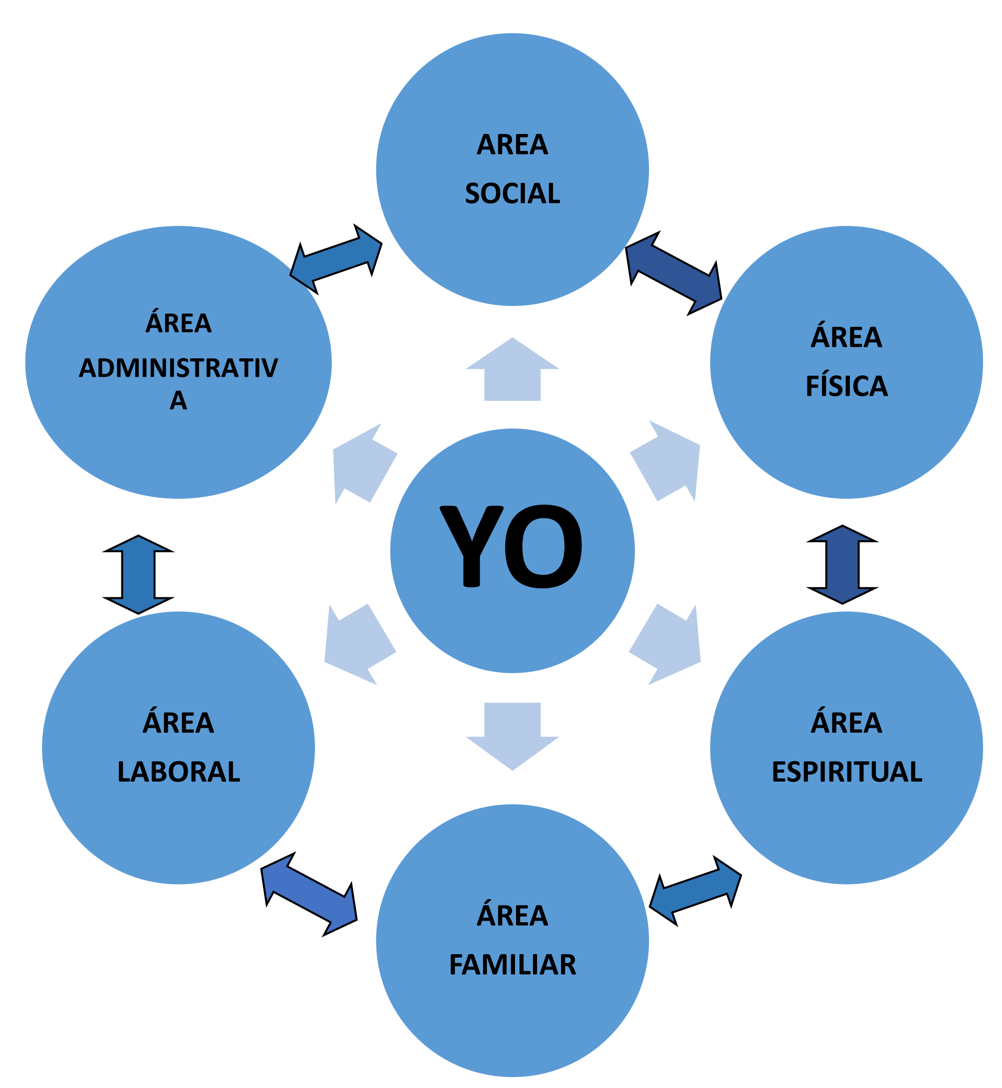
Podemos decir que nosotros no gobernamos lo que pensamos, sino más bien, lo que pensamos nos gobierna y el origen de nuestros pensamientos viene del sistema de creencias.

1. LAS ÁREAS FUNCIONALES DEL CRECIMIENTO



Existen diversas áreas en las que toda persona se desenvuelve a lo largo de su vida, desde nuestro punto muy particular de vista, hay seis áreas en específico que engloban todas las demás.

Las áreas a las que me refiero son las siguientes:



Como podemos ver, estas áreas no actúan de manera aislada una de otra, más bien tienen una completa interacción, formando un todo; de esto se deriva la necesidad de mantener un equilibrio o de lo contrario habrá caos en nuestra vida, pues por un lado estaremos bien en un área, pero por el otro, comenzaremos a ver como las demás áreas reclamaran su espacio.

Por citar un ejemplo, pongamos el caso de una persona que sólo se dedicó a trabajar para tener una buena posición económica (*área laboral y administrativa*); pero acabo descuidando la familia y su salud (área familiar y de la salud). Probablemente en su trabajo las personas lo admiren por su dedicación y su éxito; incluso habrá algunos que lo envidien por su situación económica, pero con el paso del tiempo su cuerpo le cobrará la factura por

las noches sin dormir y sus mal pasos, su hijos estarán descuidados y con su esposa probablemente esté en puertas de un divorcio.

Cuando descuidamos un área para dedicarle más tiempo a otra, no pasará mucho tiempo para que esa área que descuidamos, reclame su espacio, y si no le prestamos atención rápidamente, nos forzará a atenderla creando caos en algún otra área o simplemente obligándonos a hacer un alto en nuestra vida.

Esta es la razón por cual a muchas personas su mundo se les viene abajo, ya sea por algún problema familiar, de salud, económica, personal, etc., y escuchamos frases como la siguiente: "…¡no lo puedo creer!...si se veía tan bien", ¿cómo pudo pasar esto?

Lo cierto es que muy pocos nos ponemos a meditar sobre que cada problema que surge en las diferentes áreas de las que venimos hablando, salvo algunas excepciones, no se dan de la noche a la mañana; sino que ocurren debido a que hubo un descuido de nuestra parte y no actuamos en el momento en que debimos hacerlo, pues ya sea por dejadez o ignorancia, lo dejamos pasar.

A continuación explicaremos cada una de las áreas funcionales del crecimiento y que es lo que engloba cada una de ellas.

1. **Área familiar**

Como su nombre lo dice, engloba a todo lo que es la familia (Padres, Esposo (a), Hijos, Hermanos, etc.).

Esta área es la primera en la que comenzamos a desenvolvernos como personas, en la que adquirimos mucho de lo que es nuestra personalidad y es la que condiciona en muchas maneras nuestra forma de pensar y las actitudes hacia las demás áreas.

2. **Área social**

Engloba a nuestro círculo de amigos y las personas con las que interactuamos en nuestra vida cotidiana. Debido a que no somos seres aislados y que algún momento de nuestra vida necesitaremos ayuda; la forma en la que nos desenvolvamos en esta área nos abrirá o nos cerrará muchas puertas.

3. **Área espiritual**

Esta área engloba un autoconocimiento de nuestro ser como personas. Aquí es donde aprendemos a conocer nuestras emociones, nuestra personalidad, donde aprendemos a comunicarnos con lo divino y buscamos llenar ese vacío en nuestro interior.

Por lo general, esta y el área de la salud, son las que más descuidamos debido a que no le damos importancia, pues pensamos que lo de conocer nuestro mundo interior es más para los monjes u otro tipo de personas místicas. Pero lo cierto es que lo que pasa en nuestro mundo interior acaba reflejándose en el exterior.

4. **Área de la salud**

Esta área implica no solo la salud física, sino también la salud emocional. Hay que entender que solo tenemos un cuerpo, y si no lo cuidamos tanto física, como emocionalmente, no podremos alcanzar a desplegar todo nuestro potencial.

5. **Área laboral**

En esta área se encuentra no solo el trabajo que realizamos y por el cual se nos da una remuneración económica, también está todo aquello que nos gusta hacer y en lo que somos buenos y que haríamos incluso sin que nos pagaran.

Todos nacemos con distintas habilidades y talentos, pero muchas veces estamos paralizados por el miedo al qué dirán o el miedo a fracasar y por eso no nos preocupamos por desarrollarlos.

6. **Área administrativa**

Engloba tanto la cuestión económica, como todos aquellos recursos con los que contamos (dinero, bienes, tiempo, etc.)
Todos somos administradores de algo, y una de las principales cosas que debemos aprender a administrar, es el tiempo, ya que de ello dependerá en gran medida el logro de nuestros objetivos.

Lograr un equilibrio en cada área no es una tarea fácil, pero tampoco es imposible, hay algunos principios prácticos que nos pueden ayudar a mantener dicho equilibrio.

2. PRINCIPIOS PARA CRECER CON EQUILIBRIO

Para ayudarnos a pensar sobre nuestra situación actual y lo que pudiera ser el futuro de nuestro crecimiento, reflexionemos sobre las siguientes cuestiones:

¿QUÉ SOMOS Y QUÉ TENEMOS?

Esto debe llevarnos a reflexionar sobre nuestra identidad y esencia como personas, ya que si primeramente no tenemos una idea clara y una convicción profunda de quienes somos, seremos fácilmente absorbidos por las distintas corrientes o formas de pensar a nuestro alrededor.

Muchas personas se la pasan viviendo el sueño y la vida de otros porque nunca se han tomado el tiempo para reflexionar sobre qué es lo que en realidad quieren. Esto muchas veces causa frustración porque en nuestro interior nuestros deseos son otros, pero a veces por no caer mal, por no cuestionar, o por no entrar en conflicto preferimos ceder, y hacer lo que otros nos dicen.

¿EN QUÉ ÁREA DEBEMOS CRECER Y DONDE NOS HEMOS ESTANCADO?

Es innegable que todos tenemos áreas que hemos descuidado debido a que hemos estado dándoles más prioridad a otras, pero como lo decíamos en el capítulo anterior, si no hacemos algo para remediarlo, las áreas que descuidamos acabarán dándonos problemas a corto, mediano o largo plazo.



El gran problema de nuestra generación, es que pareciera que hacer un alto en un mundo donde todo va demasiado a prisa es un pecado, porque se tiene la idea que eso nos hará perder tiempo y nos atrasará, cuando lo cierto es todo lo contrario.

La única manera de comenzar a tener equilibrio en nuestra vida es identificar primeramente aquellas áreas que necesitan nuestra atención y tomar las medidas pertinentes que nos permitan estabilizar las cosas.

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN UNO, CINCO O MÁS AÑOS EN LAS DIFERENTES ÁREAS?

La mayoría de las personas vive el momento pero no planea a futuro, no sueña, y no se fija metas. Debido a esto, no tiene como medir su crecimiento y por eso creen estar bien porque a lo mejor una o dos áreas vayan viento en popa, aunque las demás sean un caos.

Si no tenemos metas que alcanzar, y a esas metas no les ponemos fecha, no tendremos un parámetro para medir nuestro crecimiento.

¿QUÉ ACTITUDES DEBEMOS CULTIVAR?

Nuestra actitud tiene que ver con la forma en la que reaccionamos ante las distintas circunstancias (buenas o malas), que enfrentamos a diario.

Todos nacemos con diferentes habilidades, y son estas habilidades las que nos pueden llevar a sobresalir en las diferentes áreas, pero si tenemos malas actitudes, no importa el montón de talento que tengamos nuestras malas actitudes echarán a perder todo.

De las cuatro cuestiones anteriores, se desprenden los principios que a continuación enunciaremos y que nos ayudaran a mantener un equilibrio en nuestra vida.

1. **Visión**

Hay que aprender a ver más allá de nuestra realidad actual, leer las historias de hombres que lograron grandes cosas y no se conformaron a su situación, ni dejaron que las circunstancias a su alrededor los detuvieran. Permitir que eso nos motive y nos impulse a lograr nuestros sueños.

2. **Misión**

¿Qué legado le dejaremos a nuestra generación? ¿Cómo nos gustaría ser recordados después que muramos? Estas y otras cuestiones nos deben llevar a definir lo que queremos hacer y lograr como personas. El para qué vamos a vivir es una pregunta que debe ser contestada y escrita para nunca olvidar que mientras vivimos tenemos un propósito que cumplir, pues no somos un accidente, sino que existimos para hacer algo.

3. **Actitud mental positiva**

Nuestra forma de pensar, influye en nuestra manera de actuar, por eso es necesario hacer un autoanálisis serio sobre nuestros esquemas de pensamiento, ya que prácticamente todo lo que hacemos y las actitudes que tenemos, está determinado por lo que pensamos.

Cambiar de forma de pensar no es algo que se dé de la noche a la mañana, implica disciplinarnos para adquirir hábitos, juntarnos con personas que nos ayuden a sacar lo mejor de nosotros, leer libros, asistir a conferencias, etc.

Vivir este principio requiere que estemos dispuestos a invertir, no solo dinero, sino también tiempo y esfuerzo.

4. **Perseverancia**

Las cosas no siempre salen a la primera, y es por esa razón que la perseverancia debe ser un ingrediente muy importante.

Hay áreas que debido a que no les hemos prestado atención en mucho tiempo, nos costará obtener resultados pero con paciencia y perseverancia lo lograremos. No debemos temerle al fracaso, sino más bien hay que aprender de los errores para no seguir fallando en las mismas cosas.

5. **Creatividad y flexibilidad.**

Intentar algo nuevo siempre nos causará crisis porque no es algo conocido y no tenemos la seguridad de los resultados, por eso siempre optamos por la ya conocido aunque ello conlleve a continuar en la misma situación.

Si las cosas que hemos estado haciendo no han estado funcionando, debemos tener la flexibilidad para intentar algo diferente y no dejarnos llevar por el "*siempre se ha hecho así".*

6. **Administración del tiempo**

Las diferentes áreas funcionales del crecimiento requieren que le dediquemos cierto tiempo, ahora bien, ser equilibrados no quiere decir que tenemos por fuerza que dedicarle el mismo a tiempo a cada área, sino más bien usar el tiempo necesario para que haya ese crecimiento equilibrado que buscamos.

Hay áreas que nos demandarán más tiempo que otras, por eso es que tenemos que trabajar sobre objetivos y metas claras, y a la vez aprender a poner límites, organizarnos y establecer prioridades.

Matriz de la administración del tiempo

	Urgente	No Urgente
Importante	I *Actividades:* • Crisis • Problemas apremiantes • Proyectos cuyas fechas vencen	II *Actividades:* • Prevención, actividades de CP • Construir relaciones • Reconocer nuevas oportunidades • Planificación, recreación
No Importante	III *Actividades:* • Interrupciones, algunas llamadas • Correos, algunos informes • Algunas reuniones • Cuestiones inmediatas, acuciantes • Actividades populares	IV *Actividades:* • Trivialidades, ajetreo inútil • Algunas cartas • Algunas llamadas telefónicas • Pérdidas de tiempo • Actividades agradables

Tomado del libro los 7 hábitos de la gente altamente efectiva Sthephen R. Covey

I. **Importante – urgente:** hay que darles solución o viviremos estresados.
II. **Importante - No urgente**: Hay que ponerles una fecha para hacerlas para no andar a las carreras.
III. **No importante** – **Urgente**: hay que aprender a decir "no", y delegar en la medida de lo posible
IV. **No importante** – **No urgente**: Hay que suprimirlas de nuestra vida, pues solo nos quitan tiempo.

7. **La cobertura de una autoridad**
    - Alguien a quien rendirle cuentas (un mentor)
    - Alguien que nos sirva de modelo, y dispuesto a estar a nuestro lado para motivarnos, exhortarnos y ayudarnos en nuestro crecimiento.

8. **La compañía de un amigo**
    - Es alguien que te acompaña en el camino
    - Con el cual lloras en los momentos difíciles y festejas los triunfos.

9. **El compromiso de un discípulo**
    - Alguien que te observa, te sigue y quiere aprender de ti
    - Esto nos desafiará a mantener un carácter íntegro y coherente.

CONCLUSIÓN

- Haga un plan, fije metas y escríbalas en un calendario. (La diferencia entre sueño y meta, es que la meta tiene una fecha)
- Haga el compromiso de crecer a diario
- Estudie con un propósito definido
- Busque un socio de crecimiento (si naciste para ser águila, no te juntes con guajolotes)

Cuando nuestra vida llegue a su final, debemos estar listos para responder a dos preguntas:

¿Hiciste lo que tenías que hacer?

¿Creciste lo que tenías que crecer?